

EKSTREMAL XOLATLARDAGI TEZKOR PSIXOLOGIK YORDAM

Durdiyev Sirojiddin Maqsudbekovich

Gurlan tuman ichki ishlar bo'limi
tashkiliy bo'linma katta inspektori mayor

Annotatsiya: Maqolada ekstremal holatlardagi tezkor psixologik yordamning ahamiyati va xususiyatlari tahlil qilinadi. O'tkir stress holatidagi shaxslarga yordam berishning asosiy tamoyillari, psixodiagnostika va psixotexnik yondashuvlar muhokama qilinadi. Tezkor psixologik yordamning asosiy vazifalari va muhim omillari, jumladan, jabrlanuvchining individual xususiyatlari, tashqi muhit ta'siri va yordam usullari haqida ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: Tezkor psixologik yordam, ekstremal holatlar, psixodiagnostika, psixoterapiya, stress, affekt holat, travmatik stress, psixologik zarba.

Аннотация: В статье рассматривается значение и особенности оказания экстренной психологической помощи в экстремальных ситуациях. Обсуждаются основные принципы поддержки лиц в остром стрессовом состоянии, психодиагностика и психотехнические подходы. Освещаются ключевые задачи экстренной психологической помощи, а также важные факторы, включая индивидуальные характеристики пострадавших, влияние окружающей среды и методы поддержки.

Ключевые слова: Экстренная психологическая помощь, экстремальные ситуации, психодиагностика, психотерапия, стресс, аффективное состояние, травматический стресс, психологическая травма.

Abstract: The article examines the significance and characteristics of rapid psychological assistance in extreme situations. It discusses the fundamental principles of providing support to individuals experiencing acute stress, along with psychodiagnostics and psychotechnical approaches. The paper highlights the key tasks of emergency psychological assistance and important factors, including the individual characteristics of victims, environmental influences, and intervention methods.

Keywords: Emergency psychological assistance, extreme situations, psychodiagnostics, psychotherapy, stress, affective state, traumatic stress, psychological trauma.

Tezkor psixologik yordam – o'tkir stress holatidagi kishilarga ko'rsatiladi. Bu holat emosional kechinmalar va aqliy charchoq ko'rinishda namoyon boladi.

Ekstremal xolatlarda ko'rsatilgan psixologik yordamning muammosi,

psixodiagnostikasi va psixotexnik ta'siri o'ziga xos xususiyatiga ega.

Shu bilan birga ekstrimal xolatlardagi psixodiagnostika o'ziga xos ajralib turuvchi xususiyatiga ega boladi. Bunday sharoitlarda vaqtning yetishmovchiligi oqibatida odatiy standart diagnostikalardan foydalanishning iloji yoq. Shu jumladan amaliy psixologiyaning xarakati favqulotdagi xodisalar xolatiga qarab aniqlanadi.

Ko'pgina ekstremal xolatlarda xattoki eng oddiy psixologik usullarni xam qo'llashning imkoni bo'lmaydi.. Barchasi ekstremal xolatlardagi psixologik ta'sirning maqsadiga bog'liq: ayrim vaziyatlarda ragbatlantirib, ta'salli orqali yordam berish mumkin; boshqa bir xolatlarda esa eshitish va vos voslik xolatini o'ziga keltirish lozim; va yana boshqa bir xolatlarda esa oddiy suhbatning o'zi yetarli boladi.

Psixologik xolatlar ta'siri ostidda yuzaga kelgan psixologik zarbga ega bo'lgan kishilarga yordam korsatishning asosiy prinsiplari quyidagilar xisoblanadi:

- * keyinga qoldirmaslik ;
- * xodisa joyiga yaqinlashish ;
- * normal xolat qaytishini kutish;
- * psixologik ta'sirning oddiy va bir xilligi.

Keyinga qoldirmaslik bu xech narsaga qaramay bemorga tezda yordam ko'rsatish chunki tezda korsatilgan psixologik yordam surunkali stress asoratlaridan saqlaydi.

Yaqinlashish prinsipining ma'nosi shuki bemorga birlamchi sharoitda va ijtimoiy olomon orasida "gospitalizatsiya" ya'ni kasalxonaga yotish asoratlarini yuzaga keltirilmagan xolda yordam korsatish degani.

Normal xolat qaytishini kutish bu bemor bilan faqatgina bir kishi ish olib borishiga tayangan xolda amalga oshiriladi. Psixologik ta'sirning oddiyligi deganda – bemorni ya'ni jabrlanuvchini favqulotda xolat yuz bergan joydan uzoqroqqa olib ketib, unga zarur muolajalarini ko'rsatish ya'ni ovqat, suv, dam olish va sozlarini tinglash kabi qulayliklar bilan ta'minlash tushuniladi.

Umumiy qilib aytganda tezkor psixologik yordam korsatuvchilar quydagi funksiyalarni bajaradi:

amaliy: aholiga shifokorlardan oldin tezkor psixologik yordamni bevosita amalga oshirish;

koordinatsion: spesalizatsiyalashgan psixologik yordam bilan ta'minlash va o'zaro aloqaga kirgizish.

Psixologning ekstremal xolatlardagi ishi oddiy terapevtik xolatlardan eng kamida quydagilar bilan farq qiladi. Gurux bilan ishlash odatda bir guruh jabrlanuvchilar bilan ishlashga to'g'ri keladi va bu guruh sun'iy ya'ni bir narsani

aniqlash uchun atayin uyushtirilgan guruh emas balki xayot taqozosi bilan yuzaga kelgan jabrlanuvchilar to'dasi bilan ishlashga to'g'ri keladi.

Bemorlar ko'pincha o'tkir yoki kuchli affekt xolatda yetkazib kelinadi. Ba'zi xolatda butunlay affekt xolatga tushib qolgan bemorlar bilan ishlashga to'g'ri keladi.

Ko'pgina jabrlanuvchilarning ijtimoiy sust va ta'lim ko'rsatkichlari yaxshi bo'lmagan xolda uchratadilar.

Bemorlarda psixopotologiyaning turli xilligi: zo'ravonlik, zo'rlik xolatlarining jabrlanuvchilari ko'pincha travmatik stressdan tashqari nevroz, psixoz, xarakterining me'yorsizligi va ko'pincha boshqa xastaliklar bilan uchratiladi.

Postravmatik psixologiyaning nevrotik patologiyadan farqi.

Psixoterapiya va psixoprofilaktika ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Birinchisi axolining sog'lom qismi bilan – profilaktika ko'rinishida amalga oshiriladi:

a) o'tkir vaximali reaksiyalar;

b) asabiy psixik buzulishlar;

Ikkinchi yo'nalishi – asabiy psixik buzulishlar rivojlanayotgan kishilarda psixoterapiya va psixoprofilaktika o'tkazish.

Ba'zi xolatlarda bemorlar tashqi muxitdan o'zlarini butunlay olib qochadilar "izolyatsiya"ga tushib qoladilar. Bu ko'pincha zilzilalar, uylarning buzilib qulab ketishi, portlash, avariya xolatlarida yuzaga keladi. Bu xolatda psixoterapevtik yordamning tezkor "informatsion terapiya muolaja" usuli qo'llaniladi. Bu uchun bemorni butunlay tashqi muhit bilan ajralib izolyatsiya ko'rinishida qo'llaniladi. Information terapiya - ovoz kuchaytirgich tizimi orqali amalga oshiriladi. Bu kuchaytirgichlar orqali jabrlanuvchiga yetkazish zarur bo'lgan tavsiyalar baland tovushda yetkaziladi.

Vos-voslik va gallyutinatsiya. Tang xolat bo'lib kishilarda kuchli stress xolatini keltirib chiqaradi va bu esa o'z navbatida kuchli asab tarangligiga, organizmdagi me'yorni buzulishiga olib keladi. Shu bilan birga u nafaqat jismoniy balki psixik sog'liqqa xam ziyo yetkazadi. Bular esa o'z navbatida mavjud psixik xastaliklarni qo'zg'atib yuboradi. Vos voslikning asosiy a'lomatlariga yolg'on tasavvurlar, xayol olib ketishlari kiradi va bu esa bemorni uyg'otishda, o'ziga keltirishga to'sqinlik qiladi.

Apatiya. Tinimsiz mehnatning samarasiz chiqishi oqibatida yoki kishilar uzoq muddat omadsizlikni boshdan o'tkazib, umidsizlanib o'z ishiga, faoliyatiga bo'lgan ishonchni yo'qotganligi oqibatida yoki biron bir kishining xayotini saqlay ola turib, uddasidan chiqa olmasligi oqibatida yuzaga kelishi mumkin.

Charchoqlik xissi odamda tobora ortaverganligi sababli xattoki xarakat qilish

va so'zlashish xam qiyin tuyuladi. Ko'ngilda bo'shliq xech narsaga qiziqish qolmaydi. Agar bunday bemorlarni qarovsiz va yordamsiz qoldirilsa apatiya sekin asta depressiyaga aylanib boradi.

Stupor. Stupor-organizmning kuchli ximoya reaksiyalaridan biri. Bunday xolat kuchli asabiy ta'sirdan so'ng (portlash, zo'ravonlik, bosqinchilik) yoki kishi o'z xayotini saqlab qolish uchun juda ko'p kuch sarflab atrofdagilar bilan so'zlashishga xam kuchi qolmaganligi oqibatida yuzaga keladi Stupor bir necha daqiqalardan to bir necha soatlargacha davom etadi. Shuning uchun bemorga bunday xolatida tez yordam ko'rsatilmay, u uzoq muddat yolg'iz qolsa bu jismoniy toliqishga olib keladi chunki atrofdagilar bilan muloqot yo'q, jabrlanuvchi xavf-xatarni anglay olmay, unga qarshilik xam qila olmaydi.

Qo'rquv. Bola kechqurun qo'rqinchilik tush ko'rganligi sababli qo'rqib uyg'onadi. U yotog'ining tagiga berkinib olgan ajinalardan qo'rqadi. Qachondir avtoxalokatga uchrab xozirda mashinalarga o'tira olmaydi. Zilzila paytida uyi vayronaga aylangan kishi, uy ta'mirlangandan so'ng uyga kira olmaydi. Zo'ravonlikka uchragan kishi ko'chaga chiqishga qo'rqadi. Bularning barchasiga qo'rquv sabab bo'ladi.

Xayotga xavf solish bilan bog'liq bo'lgan ekstrimal vaziyatlar: Ushbu vaziyatlarga quydagilar kiradi. Terroristlar tomondan asir olinish, o'g'rilik, bosqinchilik. Qisqa vaqt ichida xayot uchun xaqiqiy xavf tug'iladi. Olamga bo'lgan qarash o'zgaradi, atrof to'la xavf xatarga boydek tuyuladi. Atrofdagilar uni tushunmayotgandek tuyula boshlaydi. Shuni xam yodda tutish lozimki kishilar jismoniy zo'rlikka uchramagan bo'lsalar xam, lekin ular psixologik zarbaga duch kelgan.

Jinoyatchining qaxr va g'azab bilan olib borgan ishlarini ko'rib, bolalar kattalar o'zlarini qo'lga ola olmasliklariga ishona boradi. U o'zining boshqarib bo'lmas emotsional xislaridan cho'chiy boshlaydi, ayniqsa uning qasos to'g'risida o'zining shaxsiy tasavvuri mavjud bo'lsa. Bola o'zini aybdor deb xisoblashi mumkin.

Psixozarbaga ega bo'lgan bolalar xayotda boshqa bir erishish mumkin bo'lgan cho'qqilar mavjud ekaniga ishonmay qoladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, inson tug'ulib xayot kechirish mobaynida turli tuman voqea-xodisalarga, kutilgan va kutilmagan vaziyatlarga duch kelgan vaqtda o'zini tuta olishi, bardosh bera olishi, iroda mustahkamligi xamda ruhan jasurligi ba'zi xollarda pand berishi mumkin ekan. Mana shu xolatlardan chiqib ketish, uni to'g'ri

qabul qilish va yengish inson uchun xam ruhan xam jismonan o'gir kechadigan jarayon xisoblanadi. Bunday xolatdan zudlik bilan chiqib ketish uchun tezkor psixologik yordam ko'rsatiladi. Bu xolatda inson o'tkir stress, emotsional kechinmalar, aqliy charchoq, psixologik zo'riqish xolatlari kechadi.

Tezkor psixologik yordamning asosiy vazifalari – vaqtdan unumli foydalanish, standart diagnostikalardan foydalalanish, psixologik usullardan foydalanish, jabrlanuvchini oldida bo'lish, uni yolg'iz qoldirmaslik va vaqt o'tishi bilan birga bu xolatdan jabrlanuvchini chiqarib olish va eski xotiralarni unutish xamda yorqin tasavvur va xotiralarni uyg'otish.

Demak, inson xayot faoliyati davomida bilgan bilmagan xodisalarga duch kelgan vaziyatda tezkor psixologik yordam ko'rsatiladi. Bunda inson duch kelgan vaziyatdan chiqib ketishi uchun barcha shart-sharoitlar, qulayliklar yaratilib beriladi.

Xar bir psixolog o'zining asosiy xizmat vazifasidan tashqari tezkor psixologik yordam uslublarini mukammal bilishi lozim. Chunki o'z faoliyati davomida shaxsan o'zi va uning atrofdagilar ya'ni mijozlari kundalik xayotida ko'plab kutilmagan xodisa, voqea, xolat va xarakatlarga to'g'ri kelishi mumkin. Bunda esa yuqorida ta'kidlaganimizdek zudlik bilan psixologik tezkor yordam ko'rsatish zaruriyati tug'uladi.

Tezkor psixologik yordam albatta turli vaziyatlarda sodir bo'lgan xolatlarga nisbatan psixologning o'zini va u yordam ko'rsatishi mumkin bo'lgan mijozning yoshi, jinsi, temperamenti va shu daqiqalardagi ruhiy kechinmalari inobatga olinishi kerak. Bunda xar bir xolat uchun aloxida tezkor psixologik yordam usulini tanlash va qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, tezkor psixologik yordam uslublarini mukammal bilgan xolda ularning ichidan vaziyatga mosini tanlash xamda amalga oshirish maqsadga muvofiq deb xisoblayman.

Yuqoridagi fikr va mulohazalar asosida shuni ta'kidlash kerakki, tezkor psixologik yordam turli vaziyatlarda barcha uchun xoh u bola bo'lsin xoh u qariya xammaga teng barobar tarzda yordam qo'lini cho'zib, ko'maklashadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Drujinin V.M. "Eksperimentalnaya psixologiya". Piter 2001 y
2. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish. Monografiya. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MChJ" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 160.
3. Maxmudova Z.M., Olimov L.Ya. Psychodiagnostics. O'quv qo'llanma. "Turon zamin ziyo" nashriyoti. Toshkent 2014. -B. 298.
4. Olimov L.Ya. Psixodiagnostika va psixometrika asoslari. Darslik. "Durdona" nashriyoti. Buxoro. 2021. -B. 747.